

食べ物 のはなし

からだをつくる（骨格編）



骨の役割

- 筋肉は、日頃からケアをしたり鍛えたりする一方、骨は目にする機会がほとんどありません。
- 漠然と「骨は身体を支えているもの」という程度で、普段から骨を意識している人は少ないのではないのでしょうか？
- 思っている以上に、骨は多くの重要な役割を担っています。

骨の 5大役割

- 力を支える
- 力を伝える
- 内臓を守る
- 血液をつくる
- 栄養を貯める

骨の栄養素

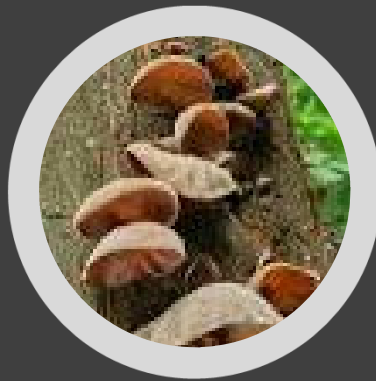
- カルシウム
- ビタミンD
- ビタミンK
- たんぱく質
- ビタミンB群



カルシウム

- カルシウムは、乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富です。
- 乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも吸収効率が低い（乳製品 > 魚介類 > 野菜）
- カルシウムの多い食品
 - 牛乳
 - ヨーグルト
 - 木綿豆腐
 - しらす干し
 - サバ缶
 - 水菜
 - 小松菜





ビタミンD

- ビタミンDは、シラス干し、サケ・サンマなどの魚に豊富です。
- キノコは日光に当てると、紫外線の作用でビタミンDが合成されます。
- ヒトも日光を浴びると皮膚でビタミンDが合成されます。
- ビタミンDの多い食品
 - あん肝
 - しらす干し
 - いくら
 - 鮭
 - 秋刀魚
 - 鰻
 - きくらげ

ビタミンK

- ビタミンKは、最近、骨づくりに欠かせない栄養素とわかりました。
- 緑葉色野菜、納豆などに多く含まれています。
- ビタミンKの多い食品
 - モロヘイヤ(K)
 - ツルムラサキ(K)
 - ほうれん草(K)
 - 春菊(K)
 - 菜の花(K)
 - 小松菜(K)
 - 納豆(K2)



たんぱく質

- 非必須アミノ酸

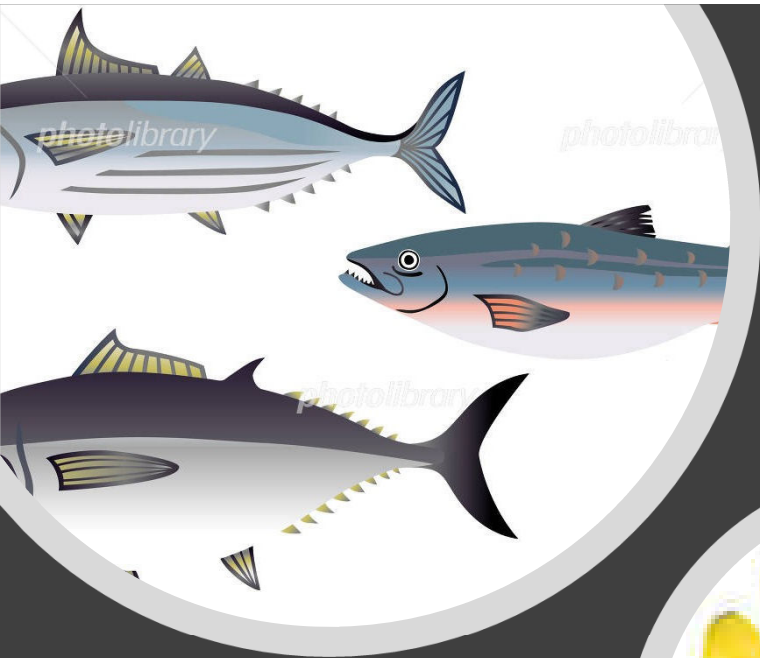
- チロシン
- システイン
- アスパラギン酸
- アスパラギン
- セリン
- プロリン
- グリシン
- アラニン

- 準必須アミノ酸

- アルギニン
- グルタミン酸
- グルタミン

- 必須アミノ酸

- バリン
- イソロイシン
- ロイシン
- メチオニン
- リジン
- フェニルアラニン
- トリプトファン
- トレオニン
(スレオニン)
- ヒスチジン



ビタミンB群

- ビタミンB群は、ビタミンB1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類
- たくさん食べても必要以上に摂取できません。
- 主な働きは、糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変換することです。
- 特に、タンパク質の代謝に関わっているのがビタミンB6です。
- ビタミンB6の多い食品
 - 鰹、鮭、鮭
 - 豚ヒレ肉
 - 鶏のささみ、レバー
 - バナナ

+ 「油」 吸収力アップ

- ビタミンDとビタミンKは油に溶け易い。
- 炒め物や揚げ物にしたり、ニンジンジュースやトマトジュースを飲む時に、コップ1杯に対し小さじ1杯のオイルを入れたり、味噌汁にオイルをちょっと足したりする工夫で、ビタミンDやビタミンKの吸収率がアップさせることができます。
- 骨づくりには「カルシウム＋ビタミンD＋ビタミンK＋油」です。